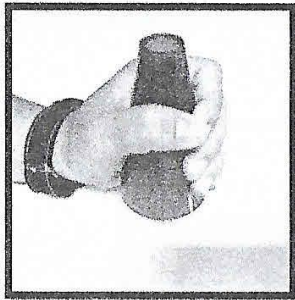


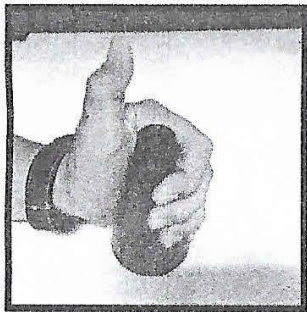
Hand function

ฝึกการทำงานของมือและ
การหยิบจับ ในรูปแบบต่างๆ

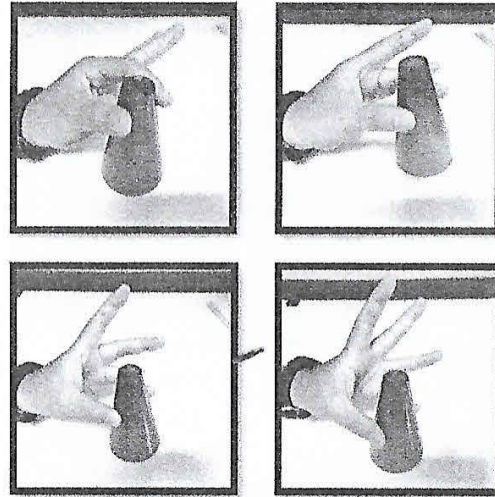
1. กำแบบปกติ (ใช้นิ้วโป้ง)



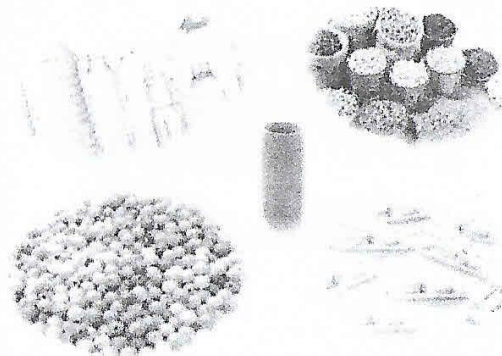
2. กำแบบไม่ใช้นิ้วโป้ง



3. กำแบบ 2 นิ้ว โดยใช้นิ้วโป้งคู่กับ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย ตามลำดับ



อุปกรณ์ที่สามารถใช้ฝึก เช่น เมล็ด
ถั่ว ท่อพีวีซี ขวดน้ำ ไม้หนีบผ้า
ลูกบิด เป็นต้น



การเพิ่มองศาการเคลื่อนไหว ของข้อมือและนิ้วมือด้วย

ตนเอง



โดยการใช้แรงจากภายนอกหรือจากมือ
อีกข้างช่วยในการจับเคลื่อนไหว เพื่อเพิ่ม
องศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
ก่อนตัดให้

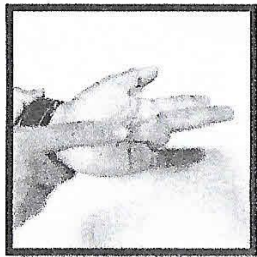
- ประคบร้อน 15 นาที
- เพิ่มองศาการเคลื่อนไหว
(ทำละ 20-50 ครั้ง)
- ฝึกหยิบจับ

: ทำวันละ 3 รอบ (เช้า เที่ยง เย็น)

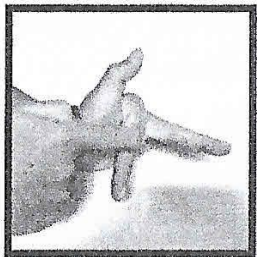
าร ใช้มือข้างที่แข็งแรงดึงยืดให้
สุดที่สามารถทนเจ็บไหว แล้ว
ไว้ 5 วินาที ซ้ำต่อละ 10 ครั้ง

ยืด 7 ท่า ดังนี้

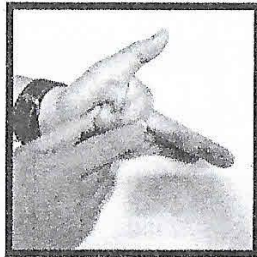
1. กดปลายนิ้ว



2. กดบริเวณข้อต่อของนิ้วแรกลง



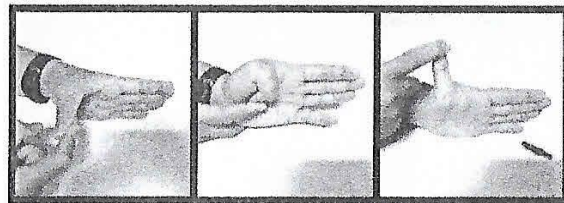
3. กดบริเวณข้อและเส้นของนิ้วแรกลง



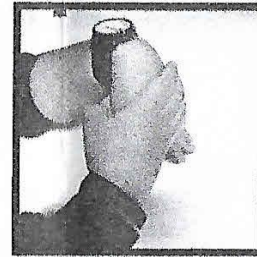
4. กดปลายนิ้วเหยียดออก



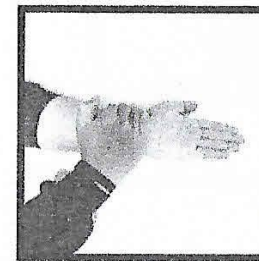
5. นิ้วโป้งประกอด้วยท่า ทางนิ้วออก
, งอนิ้วเข้า , ยกนิ้วขึ้น



6. ข้อมือ ประกอด้วย ท่างอข้อมือลง
, กระจกข้อมือขึ้น



7. หายมือโดยกดปลายแขนให้นิ้วโป้ง
แตะพื้น



จัดทำโดย

งานกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

053 910 600 #1723

